

15

[O] Chinese

Vol XV

v. 27 - v. 28

孫真人備急千金要方卷二十七

長州張璐路玉行義
南沙席世臣鄧客校

養性凡八類

養性序第一

夫養性者欲所習以成性性自爲善不習無不利也性既自善內外百病自然不生禍亂災害亦無由作此養性之大經也善養性者則治未病之先是其義也故善性者不但導飢餐實其在氣於百行百行周備雖絕藥餌足以遐年德行不充總服玉液金丹未能延壽故老子曰善攝生者陸行不遇虎兇此則道德之指也豈假服餌而祈遐年哉聖人所以制藥餌者以救過行之人也故愚者抱病歷年而不修一行纏疴沒齒終無悔心此其所以岐和長逝彭跗永歸良有以也嵇康曰養性有五難名利不去爲一難喜怒不除爲二難聲色不去爲三難滋味不絕爲四難神慮精散爲五難五者必存雖心希難老口誦至言咀嚼英華呼吸太陽不能迴其操不夭其年也五者無於胸中則信順月躋道德日全不祈善而有福不求壽而自延此養性之大指也然或有服膺仁義無甚秦之累者抑亦其亞歟黃帝問於岐伯曰余聞上古之人春秋皆度百歲而動作不衰今時之人年至半百而動作皆衰者時代異耶將人失之也岐伯曰上古之人其知道者法則陰陽和於術數食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年度百歲乃去今時之人則不然以酒爲漿以妄爲常醉以入房以欲竭其精以耗散其真不知持滿不時御神務快其心逆於生樂起居無節故半百而衰也夫上古聖人之教下也皆爲之虛邪賊風避之有時恬澹虛無真氣從之精神內守病安從來是以其志閒而少欲其心安而不懼其形勞而不倦氣從以順各從其欲皆得所願故甘其食美其服樂其俗高下不相慕故其民日朴是以嗜欲不能勞其目淫邪不能惑其心愚智賢不肖不懼於物合於道數故皆能度百歲而動作不衰者以其德全不危也是以人之壽夭在於攝節若消息得所則長生不死恣其情慾則命同朝露也岐伯曰人年四十而陰氣自半

也起居衰矣年五十體重耳目不聰明矣年六十陰痿氣力大衰九竅不利下虛上實涕泣俱出矣故曰知之則強不知則老故同出名異智者察同愚者察異愚者不足智者有餘有餘則耳目聰明身體強健年老復壯壯者益聖是以聖人為無為之事樂恬澹之味能縱欲快志得虛無之守故壽命無窮與天地終此聖人之治身也 春三月此為發陳天地俱生萬物以榮夜卧早起廣步於庭被髮緩行以使志生而勿殺與而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏為寒為變則奉長者少 夏三月此為蕃秀天地氣交萬物華實夜卧早起毋厭於日使志無怒使華英成秀使氣得泄若所愛在外此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋為瘡痍則奉收者少冬至重病 秋三月此為容平天氣以急地氣以明早卧早起與雞俱興使志安寧以緩秋刑收斂神氣使秋氣平毋外其志使肺氣清此秋氣之應養收之道也逆之則傷肺冬為饕餮則奉藏者少 冬三月此為閉藏水冰地圻無擾乎陽早卧晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫毋泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥則奉生者少 天有四時五行以生長收藏以生寒暑燥濕風人有五臟化為五氣以生喜怒哀憂恐故喜怒哀傷氣寒暑傷形暴怒傷陰暴喜傷陽故喜怒哀不節寒暑失度生乃不固人能依時攝養故得免其天枉也 仲長統曰王侯之宮美女兼千卿士之家侍妾數百晝則以醇酒淋其骨髓夜則房室輸其血氣耳聽淫聲目樂邪色醜內不出遊外不返王公得之於上豪傑馳之於下及至生座不時字育太早或童孺而擅氣或疾病而構精稍氣薄惡血脈不充既出胞藏養護無法又蒸之以綿繭燂之以五味胎傷孩病而脆未得堅剛悞縱情欲重重相生病病相孕國無良醫醫無審術姦佐具間過謬常有會有一疾莫能自免當今少百歲之人者豈非所習不純正也 抱朴子曰或問所謂傷之者宜色欲之問乎荅曰亦何獨斯哉然長生之要其在房中上士知之可以延年除病其次不以自伐若年當少壯而知還陰丹以補腦米七益於長俗一作者不服藥物不失一二百歲也但不得仙耳不得其術者古人方之於凌杯以盛湯羽苞之蓄火又且才所不逮而強思之傷也力所不勝而強舉之傷也深憂重

色欲之過也。悲哀憔悴傷也。喜樂過度傷也。汲汲所欲傷也。戚戚所患傷也。久談言笑傷也。寢息失時傷也。挽弓引弩傷也。沉醉嘔吐傷也。飽食即卧傷也。跳走喘乏傷也。懽呼哭泣傷也。積傷至盡盡則早亡。盡則非道。故養性之士。唾不至遠。行不疾走。耳不極聽。目不極視。坐不久處。立不至疲。卧不至愒。先寒而衣。先熱而解。不欲極飢而食。食不可過飽。不欲極渴而飲。飲不欲過多。不欲啖生冷。不欲飲酒。當風不欲數沐浴。不欲廣志遠顧。不欲規造異巧。冬不欲極溫。夏不欲窮涼。不欲露卧。星月不欲眼中。用扇大寒大熱大風大霧皆不得冒之。五味不欲偏多。故酸多則傷脾。苦多則傷肺。辛多則傷肝。鹹多則傷心。甘多則傷腎。此五味尅五臟五行自然之理也。凡言傷者。亦不即覺也。謂久則損壽耳。是以善攝生者。卧起有四時之早晚。興居有至和之常制。調和筋骨。有俯仰之方。祛疾閑邪。有吐納之術。流行營衛。有補瀉之法。節宣勞佚。有與奪之要。忍怒以全陰。抑喜以養陽。然後先服草木以救虧缺。後服金丹以定無窮。養性之理盡於此矣。夫欲快意任懷。自謂達識。知命不泥異端。極情肆力不勞持久者。聞此言也。雖風之過耳。雷之經目。不足喻也。雖身枯於留連之中。氣絕於綺紈之際。而甘心焉。亦安可告之以養性之事哉。匪惟不納。乃謂妖訛也。而望彼信之。所謂以明鑒給瞽瞍。以絲竹娛聾夫者也。魏武與皇甫隆令曰。聞卿年出百歲。而體力不衰。耳目聰明。顏色和悅。此盛事也。所服食施行導引。可得聞乎。若有可傳。想可密示。封內。隆上疏對曰。臣聞天地之性。惟人為貴。人之所貴。莫貴於生。唐虞無始。刻運無窮。人生其間。忽如電過。每一思此。罔然心熱。生不再來。逝不可追。何不抑情養性。以自保惜。今四海垂定。太平之際。又當須展才布德。當由萬年萬年。無窮當由修道道。甚易知。但莫能行。臣嘗聞道人蒯京。已年一百七十八。而甚丁壯。言人當朝服食玉泉瑤齒。使人丁壯有顏色。去三蟲而堅齒。玉泉者。口中唾也。朝旦未起。早漱津令滿口。乃吞之。琢齒二七遍。如此者。乃名曰練精。嵇康曰。穠歲多病。饑年少疾。信哉。不虛是以。關中上地俗好儉。當厨膳。餽羞不過菹醬而已。其人少病而壽。江南嶺表。其處饒足。海陸鮭膾。無所不備。土俗多疾。而人早夭。北方士子遊宦至彼。遇其豐贍。以為福祐。所臻是以尊卑長幼。恣口食。嗽夜常醉飽。四體熱悶。赤露眠卧。宿

食不消未逾期月大小皆病或患霍亂脚氣脹滿或寒熱瘧痢惡核丁腫或癰疽痔漏或偏風瘰癧退不知醫療以至於死凡如此者比肩皆是惟云不習水土都不知病之所由靜言思之可為太息者也學者先須識此以自誠慎抱朴子曰人之一身猶一國之象也胸腹之位猶宮室也四肢之列猶郊境也骨節之分猶百官也神猶君也血猶臣也氣猶民也知治身則能治國也夫愛其民所以安其國惜其氣所以全其身民散則國亡氣竭則身死死者不可生也亡者不可存也是以至人消未起之患治未病之疾醫之於無事之前不追於既逝之後夫神難養而易危也氣難清而易濁也故能審威德所以保社稷割嗜欲所以固血氣然後真一存焉精神守焉百病却焉年壽延焉

道林養性第二

真人曰雖常服餌而不知養性之術亦難以長生也養性之道常欲小勞但莫大疲及強所不能堪耳且流水不腐戶樞不蠹以其運動故也養性之道莫久行久久坐久坐久卧久視久聽蓋以久視傷血久卧傷氣久立傷骨久坐傷肉久行傷筋也仍莫強食莫強酒莫強舉重莫憂思莫大怒莫悲愁莫大懼莫跳跟莫多言莫大笑勿汲汲於所欲勿悃悃懷忿恨皆損壽命若能不犯者則得長生也故善攝生者常少思少念少慾少事少語少笑少愁少樂少喜少怒少好少惡行此十二少者養性之郁契也多思則神殆多念則志散多慾則志昏多事則形勞多語則氣乏多笑則臟傷多愁則心懾多樂則意溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定多好則專迷不理多惡則憔悴無權此十二多不除則營衛失度血氣妄行喪生之本也惟無多無少者得幾於道矣是知勿外緣者真人初學之法也若能如此者可居瘟疫之中無憂疑矣既屏外緣會須守五神肝心脾肺腎從四正言立行言最不得浮思妄想心念欲事惡邪大起故孔子曰思無邪嘗習黃帝內視法存想思念令見五臟如懸磬五色了了分明勿輟也仍於每旦初起面向午辰兩手於膝上心眼觀氣上入頂下達涌泉旦旦如此名曰迎氣常以鼻引氣口吐氣小微吐之不得開口復欲得出氣少入氣多每欲食進氣入腹每欲食氣為主人也凡心有所愛不用深愛心有所憎不用深憎並

皆損性傷神亦不可用深讚亦不可用深毀常須運心於物平等如覺偏頗尋改正之居貧勿謂常富居富勿謂常富居貧富之中常須守道勿以貧富易志改性識達道理似不能言有大功德勿自矜伐美樂勿離手善言勿離口亂想勿經心常以深心至誠恭敬於物慎勿詐善以悅於人終身為善為人所嫌勿得起恨事君盡禮人以為諂當以道自平其心道之所在其德不孤勿言行善不得善報以自怨仇居處勿令心有不足若有不足則自抑之勿令得起人知止足天遺其祿所至之處勿得多求多求則心自疲而志苦若夫人之所以多病當由不能養性平康之日謂言當然縱情恣欲心所欲得則便為之不拘禁忌欺罔幽明無所不作自言適性不知過後一一皆為病本及兩手摸空白汗流出口喝皇天無所逮及皆以生平粗心不能自察一至於此但能少時內省身心則自知見行之中皆畏諸病將知四百四病身手自造本非由天及一朝病發和緩不救方更誹謗醫藥無效神仙無靈故有智之人愛惜性命者常自思念深生恥愧誠勸身心常修善事也至於居處不得綺靡華麗令人貪婪無厭乃患害之源但令雅素淨潔無風雨寒濕為佳衣服器械勿用珍玉金寶增長過失使人煩惱根深厨膳勿脯肉豐盈當令儉約為佳然後行作鴉王步語作金鐘聲眠作獅子卧右脇也每日自詠歌云美食須熟嚼生食不粗吞問我居止處大宅總林村胎息守五臟氣至骨成仙又歌曰日食三個毒不嚼而自消錦繡為五臟身著糞掃袍修心既平正又須慎言語凡言語誦讀常想聲在氣海中隔每日初入後勿言語誦讀寧待平旦也旦起當專言善事不當先計較錢財又食上不得語語而食者常患胸背痛亦不用寢卧多言笑寢不得語言者言五臟如鐘磬不應則不可發聲行不得語若欲語須佳脚乃語行語則令人失氣冬至日止可語不可言自言曰言答人曰語言有人來問不可不答自不可發言也仍勿觸冷開口大語為佳言語既慎乃節飲食是以善養性者先饑而食先渴而飲食欲數而少不欲頓而多則難消也當欲令如飽中飢飢中飽耳蓋飽則傷肺飢則傷氣鹹則傷筋酸則傷骨故每學淡食食當熟嚼使未脂入腹勿使酒脂入腸人之當食須去煩腦暴數為煩如食五味必不得暴噉多令人神驚夜夢飛揚每食不用重肉喜生百

病常須少食肉多食飯及多雜菜并勿食生菜生米小豆陳臭之物勿飲濁酒食麵使塞氣孔勿食生肉傷胃一切肉須煮爛停冷食之食畢當嗽口數過令人牙齒不敗口香熱食訖以冷酢漿漱口者令人口氣常臭作麝齒病又諸熱食鹹物後不得飲冷酢漿水喜失聲成尸咽凡熱食汗出勿當風發瘧頭痛令人目澀多睡每食訖以手摩面及腹令津液流通食畢當行步踏躑計使中數里來行畢使人以粉摩腹上數百遍則食易消大益人令人能飲食無百病然後有所修為為快也飽食即卧乃生百病不消成積聚飽食卧成氣痞作頭風觸寒來者寒未解食熱成刺風人不得夜食又云夜勿過醉飽食勿精思為勞苦事有損餘虛損人常須日在巳時食訖則不須飲酒終身無乾嘔勿食父母本命所屬肉令人命不長勿食自己本命所屬肉令人魂魄飛揚勿食一切腦大損人茅屋漏水墮諸脯肉土食之成瘕病暴肉作脯不肯乾者食之害人祭神肉無故自動食之害人飲食上蜂行住食之必有毒害入腹內有宿病勿食鮫鯉魚肉害人濕食及酒漿臨上看視不見人物影者勿食之成卒注若已食腹脹者急以藥下之每十日一食葵菜滑所以通五臟壅氣又是菜之主不用合心食之又飲酒不欲使多多則速吐之為佳勿令至醉即終身百病不除久飲酒者腐爛腸胃潰髓蒸筋傷神損壽醉不可以當風向陽令人發狂又不當風卧不可令人扇涼皆得病也醉不可露卧及卧黍稷中發癩瘡醉不可強食或發癰疽或發瘡或生瘡醉飽不可以走車馬及跳躑醉不可以接房醉飽交接小者面黥咳嗽大者傷絕臟脈損命凡人飢欲坐小便飽則立小便慎之無病又忍尿不便膝冷成痺忍大便不出成氣痔小便勿努令兩足及膝冷大便不用呼氣及強努令人腰疼目澀宜任之佳凡遇山水陂中出泉者不可久居常食作癰病又深陰地冷水不可飲必作痲瘡飲食以調時慎脫著濕衣及汗衣皆不可久著令人發瘡及風癢大汗能易衣佳不易者急洗之不爾令人小便不利凡大汗勿偏脫衣得偏風半身不遂春天不可薄衣令人傷寒霍亂食不消頭痛脫著既時須調寢處凡人卧春夏向東秋冬向西頭勿北卧及牆北亦勿安床凡欲睡勿歌詠不祥起上牀生先脫左足卧勿當舍脊下卧訖勿留燭燈令人魂魄及六神不安多愁怨人頭邊勿

安火爐日久引火氣頭重目赤及鼻乾夜卧當耳勿有孔吹入即耳聾夏不用露面卧令人面皮厚春成
癖或作面風冬夜勿覆頭得長壽凡人眠勿以脚懸踏高處久成腎水及損房足冷勿順牆卧風吹入人
發癩及體重人汗勿跣牀懸脚久成血痹兩足重腰疼又不得書眠令人失氣卧勿大語損人氣力暮卧
常習閉口口開即失氣且邪惡從口入久而成消渴及失血色屈膝側卧益人氣力勝正偃卧按孔子不
尸卧故曰睡不厭蹴覺不厭舒凡人尸睡則有鬼疫魔邪凡眠先卧心後卧眼人卧一夜當作五度反覆
常逐更轉凡人夜魔勿燃燈喚之定死無疑聞喚之吉亦不得近前急喚夜夢惡不須說即無咎矣又夢
之善惡並勿說為吉衣食寢處皆通能順時氣者始盡養生之道故善攝生者無犯日月之忌毋失歲時
之和一須知日之忌暮無飽食一月之忌晦無大醉一歲之忌暮無遠行終身之忌暮無燃燭行房暮常
護氣也凡氣冬至起於涌泉十一月至膝十二月至股正月至腰名三陽成二月至臍三月至項四月至
頂純陽用事陰亦倣此故四月十月不得入房避陰陽純用事之月也每冬至日於北壁下厚鋪草而卧
云受元氣每八月一日已後即微火煖足勿令下冷無生意常欲使氣在下不欲泄於上春凍未泮衣欲
下厚上薄養陽收陰繼世長生養陰收陽繼世滅門故云冬時天地氣閉血氣伏藏人不可作勞出汗發
泄陽氣有損於人也又云冬日凍腦春秋腦足俱凍此聖人之常法也春欲宴卧早起夏及秋侵夜乃卧
早起冬欲早卧宴起皆益人雖冬月忽有大熱之時夏月忽有大涼之時皆勿受之人有患天行時氣者
皆由犯此也即須調氣息使寒熱平和則免患也每當臘日勿歌舞犯者必凶常於正月寅日燒白髮吉
凡寅日剪手甲午日剪足甲及燒白髮吉

居處法第三

凡人居止之室必須周密勿令有細隙致有風氣得入小覺有風勿強忍久坐必須急急避之久居不覺
使人中風古來勿得偏風四肢不隨或如角弓反張或失音不語者皆由忽此耳身既中風諸病總集邪
氣得便遭此致卒者十中有九是以大須周密無得輕之慎焉慎焉所居之室勿塞井及水漬令人聾盲

凡在家及外行卒逢大飄風暴雨震電昏暗大霧此皆是諸龍鬼神行動經過所致宜入室閉戶燒香靜坐安心以避之待過後乃出不爾損人或當時雖未苦於後不佳矣又陰霧中亦不可遠行

按摩法第四

天竺國按摩此是婆羅門法

兩手相捉紐捩如洗手法 兩手淺相叉翻覆向胸 兩手相捉共按腰左右同 以手如挽五石力弓左右同 兩手相重按腰徐徐換身左右同 作拳向前築左右同 作拳却賴此是開胸法左右同如拓石法左右同 以手反握背上左右同 兩手據地縮身曲脊向上三舉 兩手抱頭宛轉腰上此是抽脇 大坐斜身偏欹如排山左右同 大坐伸兩脚即以一腳向前虛擗左右同 兩手拒地回顧此虎視法左右同 立地反拘身三舉 兩手急相叉以脚踏手中左右同 起立以脚前後虛踏左右同 大坐伸兩脚用當相手勾所伸脚着膝中以手按之左右同 右十八勢但是老人日別能依此三遍者一月後百病除行及奔馬補益延年能食眼明輕健不復疲乏

老子按摩法

兩手捺腰左右換身二七遍 兩手捺腰左右紐肩二七遍 兩手抱頭左右紐腰二七遍 左右挑頭二七遍 兩手托頭三舉 一手抱頭一手托膝三折左右同 一手托頭一手托膝從下向上三遍左右同 兩手攀頭向下三頓足 兩手相捉頭上過左右三遍 兩手相叉托心前推却挽三遍 兩手相叉着心三遍 曲腕築肋挽肘左右三遍 左右挽前後拔各三遍 舒手挽項左右三遍 反手着膝手挽肘覆手着膝上左右亦三遍 手摸肩從上至下使過左右同 兩手空拳築三遍 兩手相叉反覆攪各七遍 外振手三遍內振三遍覆手振亦三遍 摩紐指三遍 兩手反搖三遍 兩手相叉上下紐肘無數單用十呼 兩手上聳三遍 兩手下頓三遍 兩手相叉頭上過左右申肋十遍 兩手拳反背上握膝下上三遍 兩手反捉上下直脊三遍 覆掌擗腕內外振三遍 覆掌前聳三遍

通 覆掌兩手相叉交橫三遍 覆掌橫直即聳三遍 若有手患冷從上打至下得熱便休 舒左足
右手承之左手捺脚聳上至下直脚三遍右手捺脚亦爾 前後拔足三遍 左拔足右拔足各三遍
前後却拔足三遍 直脚三遍 組脛三遍 內外振脚三遍 若有脚患冷者打熱便休 組脛以意
多少頓脚三遍 却直脚三遍 虎據左右組肩三遍 推天托地左右三遍 左右排山負山拔本各
三遍 舒手直前頓甲手三遍 舒兩手兩膝各三遍 舒脚直反頓申手三遍 揆內脊外脊各三遍
調氣法第五

彭祖曰道不在煩惟能不思衣食不思聲色不思勝負不思曲直不思得失不思榮辱心無煩形勿極而
助之以導引行氣不已亦可得長年千歲不死凡人不可無思當以漸遣除之彭祖曰和神導炁之道養
得窻室閉戶安牀暖席枕高二寸半正身偃卧瞑目閉氣於胸膈中以鴻毛著鼻上而不動經三百息耳
無所聞目無所見心無所思如此則寒暑不能侵蜂蠆不能毒壽三百六十歲此隣於真人也每旦夕旦
者是陰陽轉換之時凡五更初暖氣至頻頻閉是上生氣至名曰陽息而陰消暮日入後冷氣至常出入天地
一進一退如晝夜之更迭如海水之潮汐是天地消息之道也面向午展兩手於脚膝上徐徐按捺肢節
口吐濁氣鼻引清氣地之根綿綿若存用之不勤言口鼻天地之間可以出納陰陽死生之氣也良久徐
徐乃以手左托右托上托下托前托後托瞑目張口叩齒摩眼押頭拔耳挽髮放腰咳嗽發揚振動也雙
作隻作反手為之然後掣足仰振數八九十而止仰下徐徐定心作禪觀之法閉目存思想見空中太
和元氣如紫雲成蓋五色分明下入毛際漸漸入頂如雨初晴雲入山透皮入肉至骨至腦漸漸下入腹
中四肢五臟皆受其潤如水滲入地若微則覺腹中有聲汨汨然意專思存不得外緣斯須即覺元氣達
於氣海須臾則自達於涌泉則覺身體振動兩脚蹠曲亦令牀坐有聲拉拉然則各一通一通二通乃至
日別得三通五通則身體悅懌面色光輝鬚毛潤澤耳目精明令人食美氣力強健百病皆去五年十歲
長存不忘得滿十萬通則去仙不遠矣人身虛無但有遊氣氣息得理即百病不生若調息失宜即諸病

統起善攝養者須知調氣方馬調氣方療萬病大患百日生眉鬚自餘者不足言也 凡調氣之法夜半後日中前氣生得調日中後夜半前氣死不得調調氣之時則仰卧牀鋪厚軟枕高下共身平舒手展脚兩握大拇指節去身四五寸兩脚相去四五寸數數叩齒飲玉漿引氣從鼻入腹足則停止有力更取久住氣悶從口細細吐出盡還從鼻細細引入出氣一如前法閉口以心中數數令耳不聞恐有誤亂兼以手下籌能至千則去仙不遠矣若夫陰霧惡風猛寒勿取氣也但閉之 若患寒熱及卒患癰疽不問日中疾患未發前一食間即調之其不得好瘥明日依式更調之 若患心冷病氣即呼出若熱病氣即吹出若肺病即噓出若肝病即呵出若脾病即唏出若腎病即呬出夜半後八十一雞鳴七十二平旦六十二日出五十四辰時四十五已時三十六欲作此法先左右導引三百六十遍病有四種一冷痛二氣疾三邪風四熱毒若有患者安心調氣此法無有不瘥也 凡百病不離五臟共有八十一種疾冷熱風氣計成四百四病事須識其相類善以知之 心臟病者體冷熱相法心色赤患者夢中見人著赤衣持赤刀杖火來怖人療法用呼吹方氣呼療冷吹治熱 肺臟病者胸背滿脹四肢煩悶相法肺色白患者喜夢見美女美男詐親附人共相抱持或作父母兄弟妻子療法用噓氣出 肝臟病者憂愁不樂悲思喜頭眼疼痛相法肝色青夢見人著青衣捉青刀杖或獅子虎狼來恐怖人療法用呵氣出 脾臟病者體上遊風習習遍身痛煩悶相法脾色黃通土色夢或作小兒擊壓人邪猶人或如旋風團轉法治用唏氣出 腎臟病者體冷陰寒面目惡瘡相法腎色黑夢見黑衣及獸物捉刀杖相怖用呬氣出 冷病者用大呼三十遍細呼十遍呼法鼻中引氣入口中吐氣出當令聲相逐呼字而吐之熱病者用大吹五十遍細吹十遍吹如吹物之吹當使字氣聲似字肺病者用大噓三十遍細噓十遍肝病者用大呵三十遍細呵十遍脾病者用大唏三十遍細唏十遍腎病者用大呬五十遍細呬三十遍此十二種調氣法若有病依此法恭敬用心無有不瘥皆須左右導引三百六十遍然後乃為之

藥酒兩三劑立春日則止此法終身常爾則百病不生俗人見淺但知鈎吻之殺人不信黃精之益壽但識五穀之療飢不知百藥之濟命但解施泄以生育不能閉固以頤養故有服餌方焉却惜曰夫欲服食當尋性理所宜審冷暖之適不可見彼得力我便服之初御藥皆先草木次石是為將藥之大較也所謂精粗相代階粗以至精者也夫人從少至長體習五穀卒不可一朝頓遺之凡服藥物為益遲微則無充飢之驗然積年不已方能骨髓填實五穀居然而自斷今人多望朝夕之效求目下之應腑臟未充便以絕粒穀氣始除藥未有用又將御女形神與俗無別以此致斃可不怪哉服餌大體皆有次第不知其術者非止交有所損卒亦不得其功故服餌大法必先去三蟲三蟲既去次服草藥好得藥力次服木藥好得力訖次服石藥依此次第乃得遂其藥性庶事安穩可以延齡矣

去三蟲九方

生地黃汁三斗東向竈葦火煎三沸內清漆二升以荆七攪之日移一尺內真丹

鉛粉復

移一尺內瓜子末三升

即冬

復移一尺內大黃末三兩微火勿令焦候可九九如梧子大先食服一九

日三濁血下鼻中三十日諸蟲皆下五十日百病愈面色有光澤

行義

三蟲一名三尸又名三彭析而言之則曰彭倨彭質彭橋從先天一炁中來匿人臟腑奪人靈

明惑人貪妄自有生已來呼吸相通幾微相率故能出入無入有為人身中第一要害六根中第一宿孽造物中第一幻蠹其形如蟲故名三蟲為九蟲之長凡蟲之為病每致善惡多疑有類癩癩況三尸與人一同一氣無分彼此而欲刻意纖除不亦艱乎嘗聞修煉家有守庚申斬三尸等法故千金特立是方不外洗滌性靈母為物欲所蔽然欲滌性靈須去三蟲欲去三蟲須調正氣正氣調則五臟貞固三蟲可除而調氣之法須合四時春服小續命以調發生之氣夏服麻黃湯以調蕃茂之氣秋服黃芩酒以調容平之氣冬服磁石酒以調閉藏之氣務宜四時調神六時養性然後應機接物如鏡現影影隨起滅鏡終不渝本性光中纖埃無著則三蟲具余我何去三蟲方與鍊汞磨鏡不異故首取漆之生者

擦透臟腑之積陰直搗三蟲之窟宅且與生地黃汁同煎解其粘著之性可無留積之虞兼得鉛丹大黃冬瓜子未共襄厥功一入蟲口則蟲皆化為水從魄門而下矣詳本經乾漆條下原有去長蟲之治長蟲者九蟲之長是指三尸而言以乾者性緩故專取生者之力銳地黃亦須鮮者方能逐血能祛蟲若乾地黃之已經火焙反資滯血功用天劑更取鉛丹鎮肝殺蟲除熱下氣冬瓜子專滌腸垢壓丹石毒大黃推陳致新安和五臟而祛之下奪繼進之以靈飛散雲母水等專辟諸蟲伏尸之藥永無復萌之患也其方之奇突難於悉陳然欲求神應又須正心誠意養氣潛神刻刻運我靈機去彼贅疣為務自然神驗不凡始不負立方道念當知修煉之方與治療之法截然兩殊究心斯道者勿疑漆難服食反為三尸所惑有道之士諒不以臆說誤人雖然君子得之道大昌小人得之反為殃其斯之謂歟

又方 漆二升大黃六兩無青子

三升酒一升

右四味以微火合煎令可丸如梧子大先食服三九十日濁血下出鼻中三十日蟲皆爛下五十日身光澤一年行及奔馬消息四體安穩乃可服草藥

衍義

前方生漆與地黃汁同煎作丸取有形之味入三蟲口以速其斃則丹砂為守營之鎮大黃冬瓜子為掠地之圍此方生漆與大黃同煎作丸則大黃為奪門之銳清酒無青子為殺後之師佐生漆主

帥之威權耳

如漆煎煉不透服之聲啞生瘡者急以生蜜持汁頭進并坐磨上解之

服天門冬方

天門冬曝乾擣下篩食後服方寸匕日三可至十服小兒服尤良蜜丸服之益善惟多癩

佳○又方

天門冬搗取汁微火煎取五斗下白蜜一斗胡麻炒為末二升合煎攪勿息手可丸即止

大下大豆黃末和為餅徑三寸厚半寸一服一枚日三百日已上得益此方最上妙也

方見第十六卷小腸腑門

煎道人年近二百而少常告皇甫隆云但取天門冬去心

服始飲多無苦多即吐去病也

方見第十六卷小腸腑門

煎道人年近二百而少常告皇甫隆云但取天門冬去心

皮切乾之酒服方寸匕日三令人不老補中益氣愈百病也久服令人長生氣力百倍治虛勞絕傷年

老衰損羸瘦偏枯不遂風濕不仁冷痺心腹積聚惡瘡癰疽腫癩疾重者周身膿壞鼻柱敗爛服之皮

脫蟲出顏色肥白此無所不治亦治陰痿耳聾目暗久服白髮黑齒落生延年益命入水不濡服二百

後後秦疾損拘急者續歲者強三百日身輕三年走及奔馬又三年心腹痼疾皆去

衍義 膏攸本經天門冬雖有殺三蟲去伏尸之側必竟性質幽柔宜於三蟲去後服之以為伏尸之

斷後雲母之先驅前方後有云四體安穩乃可服草藥是也 又取汁熬膏入胡麻以補虛羸大豆黃

卷以除客邪蜜收以安本神或以釀酒恣飲則能涌吐病根甘寒慙膈病在上者因而越之也

服地黃方 生地黃五十觔熟搗絞取汁澄去滓微火上煎減過半內白蜜五升棗脂一升攪令相得可

九乃止每服如雞子一枚日三令人肥白 又方 地黃十觔細切以醇酒二斗漬三宿出暴乾反復

內漬取酒盡止加甘草已戟厚朴乾漆覆盆子各一觔搗下篩食後酒服方寸匕日三加至二七使人

老者還少強力無病延年

作熟乾地黃法 採地黃去鬚葉及細根搗絞取汁以漬肥者者甌中蒸之一時出曝燥更內汁中又蒸

至汁盡止曝乾之亦可直切蒸之半日數以酒灑之使周布至夕出曝乾可搗蜜丸服之

種地黃法 先擇好地赤色虛軟者深耕之臘月逆耕凍地彌好擇肥大好地黃根切長四五分至一二

寸許一斛可種一畝二三月種之作畦畦相去一尺生後隨鋤壅數耘之至九月十月視其葉小裹乃

掘取一畝得二十許斛擇取大根水淨洗其細根乃剪頭尾輩亦洗取之日曝令極燥乃以竹刀切長

寸餘許蒸之從旦至暮當黑不盡黑者明日又擇取蒸之先時已搗其細碎者取汁銅器煎之如薄飴

遂以地黃內汁中周布出曝乾又內汁盡止率百觔生者令得一二十觔取初八月九月中掘者其根

勿令太老強蒸則不消盡有筋脈初以地黃內甌王時先用銅器承其下以好酒淋地黃上令布汁後

下入器中取以併和煎汁佳

衍義 服去三蟲諸藥後雖四體安穩未免指氣驟傷則以天門冬方調之生漆雖專主長蟲大損燥

血則以地黃方調之蓋人之稟氣不同受傷各異未可一例而論也生地黃治傷中逐血痺填骨髓長

肌肉久服有輕身不老之功生者尤良之說單用熬膏內蜜與棗二者並主心腹邪氣安五臟蜜則有

解毒和百藥之功。素則有養脾氣通九竅助十二經之創。皆本經主治也。又以酒漬熬膏加甘草以治五臟六腑寒熱邪氣。已戟天以安五臟。治大風邪氣陰痿不起。厚朴以去三蟲。破滯氣。乾漆以去長蟲。安五臟。覆盆子以安五臟。益精氣。合諸治推之。總不出破三蟲餘蘊。調五臟正氣之良法。當知天門冬膏與生地黃方及後服黃精烏麻餌茯苓等方皆靈飛散之前導耳。凡藥中有天門冬禁食鯉魚。有地黃禁食生菜。犯之則無效。故服靈飛散者忌之。

黃精膏方 黃精一石去鬚毛洗令淨潔打碎蒸令好熟。壓得汁復煎去遊水得一斗。內乾薑末三兩。桂心末一兩。微火煎看色鬱鬱然。欲黃便去火。待冷盛不津器中。酒五合和服。二合常未食前日二服。舊皮脫顏色變光。花色有異。鬚髮更改。欲長服者不須和酒。內佐大豆黃絕穀食之不飢渴。長生不老。

衍義 黃精為辟穀上藥。峻補黃庭調和立臟。堅強骨髓。一皆補陰之功。故以薑桂湯藥配之。加大豆黃卷者皆為辟穀計耳。

服烏麻法 取黑皮真檀色烏麻。隨多少合拌令潤。勿過濕蒸令氣過。即出曝乾。如此九蒸。九搗去上皮。未食前和水若酒服二方寸匕。日三漸漸不飢。絕穀久服百病不生。常服延年不老。

衍義 胡麻一名巨勝。以其色黑。故又名烏麻。其質雖潤而性却溫燥。故能兼濟陰陽。平補五臟。且有祛除惡風調和營血之功。又能和雲母鍾乳之性。醇酒服之久久可以烏鬚黑髮。絕穀延年。宜鍊氣家用之。

餌柏實方 柏子仁二升搗令細。醇酒四升漬攪如泥。下白蜜二升。棗膏三升。搗令可丸。入乾地黃末白朮末各一升。攪和丸如梧子。每服三十九日二服。二十日萬病皆愈。

衍義 前服烏麻方。專走足少陰血分而傍及於四臟。此餌柏實方。專走手少陰氣分而傍及於四臟。然皆質潤性燥。彼用酒服以調榮血。此用蜜丸以調津氣。各隨所稟而為主治也。柏實內通於心。故主驚悸。安五臟外通血脈。故除風濕。加乾地黃以調榮血。白朮以調脾氣。三味皆仙經服食之品。並有久

餌松子方 七月七日採松子過時即落不可得治服方寸七日三四一法一服三合百日身輕二百日行五百里絕穀久服昇仙渴飲水亦可和脂服之若九如梧子大服十九

松子柏實俱載仙經但松潤相燥稍有差別松仁內通心肺故能滋潤臟腑外通經脈故能潤澤肌膚臟腑清潤久服漸可絕穀經脈調暢功成便可輕身

服松脂方 百鍊松脂下篩以蜜和內甯中勿令中風日服如博棋子一枚博長二寸方一寸日三漸漸不飢延年亦可醇酒和白蜜如餠日服一二兩凡取松脂老松皮自有聚脂者最第一其根下有傷折處不見日月者得之名曰陰脂彌良

採松脂法 以日入時破其陰以取其膏破其陽以取其脂脂膏等分食之可以通神靈鑿其陰陽為孔令方五寸深五寸還以皮掩其孔毋令風入風入則不可服以春夏時取之取訖封塞勿泄以泥塗之東北行丹砂穴有陰泉水可飲此穴農車君以元封元年入此山食松脂十六年復下居長安東市在上谷牛頭谷時往來至秦嶺上年常如三十者

鍊松脂法 松脂七觔以桑灰汁一石煮脂三沸接置冷水中凝復煮之凡十遍脂白色可服衡州東南攸縣界有松脂與天下松脂不同

衍義 松脂性燥雖有除風濕安五臟之功須蜜和湯煮去其燥烈之氣方可服食取其滓精固氣度堪辟穀也

餌茯苓方 茯苓十觔去皮酒漬蜜封下十五日出之取服如博暴日三亦可未服方寸七凡餌茯苓皆湯煮四五沸或以水漬六七日

茯苓酥方 茯苓五斤煮十遍梨水松脂五斤煮和茯苓法白蜜三斤煮生天門冬五斤去心皮蠟各三斤煮十遍清水煮十遍右六味各俱篩以銅器重湯上先內酥次蠟次蜜消訖內藥急攪勿住手務令

大均內磁器中密封勿令泄氣先一日不食欲不食先須喫好美食令極飽然後絕食即服二兩二十日後服四兩又二十日後八兩細丸之以咽得下為度第二度服以四兩為初二十日後八兩又二十日二兩第三度服以八兩為初二十日二兩又二十日四兩合一百八十日藥成自後服三九將補不服亦得恒以酥蜜消息之美酒服一升為佳 合藥須取四時王相日特忌刑殺厭及四散休廢等日大山此彭祖法

茯苓膏方

千金翼名

茯苓

淨去

松脂

各二十斤

松子仁

柏子仁

各十斤

右四味依法鍊之松柏仁不鍊

錄

搗師白蜜二斗四升內銅器中湯上微火煎一日一夕次第下藥攪令相得微火煎七日七夜九止如小棗每服七九日三欲絕穀頓服取飽即得輕身明目不老

此方後一平有茯苓酥若仁酥地黃酥三

方然論本並無又千金翼中已有今更不

茯苓通神而致靈和魂而鍊魄明目而益肌膚厚腸而開心故本經有久服安魂魄養精神不但收延年之功又能和雲母之性用酒漬密封之取酒氣與茯苓合成一片其用湯煮水漬乃辟穀法鍊去滲利之性但取清胃之質以為辟穀之基 其茯苓酥中茯苓松脂如法鍊製配入生天門冬蜜與酥蠟

總取甘淡入胃藥成便可辟穀 茯苓膏中松脂二仁與茯苓酥中天冬酥蠟不異但酥蠟不似松柏之專於神仙服食也

服枸杞根方

主養性還齡

枸杞根切一石水一石二斗煮取六升澄清煎取三升以小麥一斗乾淨擇內汁中漬一宿曝二往反令汁盡曝乾搗末酒服方寸七日二一年之中以二月八月各合一劑終身不老

枸杞酒方

枸杞根一百二十觔切以東流水四石煮一日一夜取清汁一石漬麴一如家醪法熟取清貯不津器中內乾地黃末二升半桂心乾薑澤瀉蜀椒末各一升商陸末二升以絹袋貯內酒底緊塞口埋入地三尺堅覆上三七日平曉開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日癰瘕

口埋入地三尺堅覆上三七日平曉開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日癰瘕

口埋入地三尺堅覆上三七日平曉開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日癰瘕

口埋入地三尺堅覆上三七日平曉開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日癰瘕

口埋入地三尺堅覆上三七日平曉開之其酒赤如金色旦空腹服半升十日萬病皆愈三十日癰瘕

衍義

此本南嶽真人枸杞煎丸而立方用枸杞根三十觔取皮九蒸九曝搗粉取骨水煎如稀錫入前粉和丸服一劑壽加百年致之本經枸杞根主五內邪氣久服堅筋骨輕身不老素稟偏陽者服之不輟確有延齡不老之功參入小麥以益肝氣止煩渴利小便也 又以枸杞根煮汁醱酒內地黃以

滋血桂薑蜀椒以溫中澤瀉商陸以瀉濁邪旺氣駐氣去而正氣治則長生可卜矣

餌雲母水方

療萬病

上白雲母二十觔薄擘以露水八斗作湯分半洮洗雲母如此再過又取二斗作湯

內芒硝十觔以雲母木器中漬之二十日出絹袋盛懸屋上勿使見風日令燥以水漬鹿皮為囊揉挺之從旦至日中乃以細絹下篩滓復揉挺令得好粉五觔餘者棄之內崖蜜二觔攪令如粥內生竹筒中薄削之漆固口埋北垣南崖下入地六尺覆土春夏四十日秋冬三十日出之當如澤為成若洞洞不消者更埋三十日出之先取水一合內藥一合攪和盡服之日三水寒溫盡自任服十日小便當變黃此先療勞氣風疾也二十日腹中寒氣消三十日齟齬除更新生四十日不畏風寒五十日諸病皆愈顏色日少久服不已長生神仙吾自驗之所以述錄 九仙經云雲母者十二百種石之精七十二氣雲之英體精而光不為水毀不為火焦天地相終日月同耀性稟純陽能辟一切陰邪不正之氣乃修鍊家服食之首推祛三蟲伏尸之專藥色雖有五惟純白明徹為最勝歷推服食雲母諸方其間體用多歧修治不一有用茅屋溜水漬之者取其滌除穢滓也有用流水濯之者取其取惡相制也有用秋露煮之者取其取畏互激也有用食鹽或礬石或硝石或芒硝制之者取其鹹潤軟堅也或用葱涕桂末者取其反激易化也有用黍米蒸之者取其助胃滋津使之轉烈為醇也然葱性昏神惡非味道者之所宜硝石性悍所以李夫人有損骨之誠埋北牆陰地化水者恐本質去泯留中不化為患巨測也然亦有用粉者必須撚指如鉤向日不見光者方可入劑詳本經雲母條下首言主身痹死肌中風寒熱如在車船上即下文除邪氣安五臟之應又言益精明目者身痹去而精自復風熱散而目自明

也蓋鍊氣全在歌舞陽神辟除陰氣服此五十日內變現種種皆陽氣初調陰邪奔散之微驗陰氣既散陽神獨藏則真氣得以內守當此結胎可卜辟穀可期蓋鼓舞陽神惟在雲母之飛揚靈幻辟除陰氣更須芒硝之推陳致新且頂門出陽神總仗賴此

鍊乳法

鍊乳一斤不問厚薄但取白淨光好者任用先泥鐵罐可受四五斗者為甕貯水令滿去口三寸內乳者金銀磁甕中乃下罐中令水沒甕上寸餘勿使出水也微火燒日夜不絕水欲竭即添暖水每一周時輒易水洗鑑並洗乳七日七夜出之淨洗乾內磁鉢中少著水研之一日一夜急著水攪令大濁澄取濁汁其乳粗者自然著底作末者即自作濁水經宿澄取其粗者准前法研之凡五日五夜皆細逐水作粉如用澄鍊取曝乾即更於銀鉢中研之二日候入肉水洗不落者佳

鍊乳散

治虛羸不足六十已上人瘦弱不能食者百病方 上黨人參 石斛 乾薑各三錢 鍾乳粉鍊乳者三 右四味搗三味下篩與乳合和相得均分作九貼平旦空腹溫醇酒服一貼日午後服一貼黃

昏後服一貼三日後准此服之凡服此藥法皆三日一劑三日內止用一升半飯一觔肉肉及飯惟爛不得服葱豉問曰何故三日少食勿得飽也答曰三夜乳在腹中重補臟腑若此飽食即退藥出腹所以不得飽食也何故不得生食由食生即損藥力藥力既損脂肪亦傷所以不得生食也何故不得食葱豉葱豉殺藥故不得食也三日服藥既盡三日內須作羹食補之任意所便仍不用葱豉及食也三日補訖還須准式服藥如前盡此一觔乳訖其氣力當自知耳不能俱述一得此法其後服十觔任意所便可知也

行義

修真以正氣之充方得和神導氣在虛羸老弱又須藥餌扶持鍾乳安五臟助真陽益精明目通利九竅以其性暴故以上黨人參濟之產太行山者為上取其平補五臟之陰與沙參不甚相遠本經雖列人參之下因以上黨二字別之鍾乳力能助陽益氣不能溫中進食更需乾薑助其健運之功則老者壯而弱者強用石斛者佐輔上黨人參其解鍾乳悍性也

西嶽真人靈飛散方

雲母粉一斤從今八兩鍾乳粉

相子仁人參

續斷桂心

石硫黃

菊花

乾地黃

二

右九味為末生天門冬十九助取汁漫藥內銅器中蒸一石太清經二斗黍米下米熟

曝乾為末先食飲服方寸匕日一旦服無毒三日力倍五日血脈充盛七日身輕十日面色悅澤知虛

聰明十五日行及奔馬力作不知二十日耳目聰明力不復當三十日夜視有光太清經昨七十日白

髮盡落故齒皆去更取二十一匕白蜜和搗三百杵丸如梧子大此仙人隨身常所服藥也入山日吞

七十九絕穀不飢余服此方以來將逾二紀頃面色美而悅之疑而未敢措手積年詢訪屢有名人曾

餌得力遂常服之一如方說但能業之不已功不徒棄耳

太清經無入參有白木四兩千金翼多言木四兩

行義

修真鍊性各有宗旨內丹外丹造詣懸殊內丹以情性為鉛汞外丹以丹砂鍊性情如辟穀食

氣內丹之傍門也服食刀圭外丹之別徑也而服食諸方首推雲母以其得山靈之純陽故能力除積

陰攻逐三蟲三蟲為宿生貪妄之大蠹前去三蟲方下言之頗詳佐以天門冬併力祛之其奪權造化

之奧僅堪默契匪可言傳且混次聲方中如玉在璞如珠在淵苟非驗道述錄良難信以為言此靈飛

散方出太清經第百五十三卷云凡欲致萬神永昇仙皆先潔齋清已香水灌頂沐浴五體為善百日

之後乃可致神明欲求仙者當從此北嶽西嶽中嶽真人靈飛散得而服之必得神仙矣真人曰凡欲

求神仙不老長生久視白髮更黑齒落更生面目悅澤肌肉有光從表觀裏者當服靈飛散老君曰此

方術之要神仙之道必化之本道士服之神仙不難術士服之遊於華山凡夫服之年去更還老翁服

之反生童顏太公有云知之修煉謂之聖人聖人修德業以定萬化至人鍊神明以超萬殊其利濟之

心則一世未有不是修煉而成聖功者是知神仙度世猶賴方藥以鍊身心是以廣蒐眾仙服食諸仙

方雲母為辟除三蟲伏尸湯鍊臟腑積陰之的藥更參本經雲母性升主中風寒熱如在車船上除邪

氣安五臟益精明目為扶陽首推靈飛專主服之七日身輕十五日行及奔馬皆此味純陽得力之驗

鍾乳補真陽安五臟通百節利九竅服之三日力倍五日血脈充盛亦此味助力之驗人參補五臟安

魂魄除邪氣明目開心益智久服輕身延年使令守五臟正氣久服安魂養神不饑延年挂心利關節
益氣補中久服通神輕身不老相子仁除風濕安五臟久服令人潤澤美色耳目聰明不饑不老輕身
延年得氣化補水制火益金平木久服利血氣耐寒延年服之十日面色悅澤三十日夜視有光洵夫
一味助力之驗續續續筋骨補不足久服益氣力雖非仙家服食之品其行及奔馬得非此味助力之驗
歟生地黃治傷中逐血痺填骨髓長肌肉久服輕身益氣延年不饑耳與茯苓生地黃等皆能伏雲母
之性使之馴良無悍如無生者不妨約取乾者去心杵爛熬膏和藥總在末下同蒸生熟無異服後白
髮盡落故齒皆去次以蜜丸服之而得更生陰陽相濟非可言語形容而太清經本無參而用左四兩
不特輕身延年專取乳與鍾乳反散之力大抵破陰之功其本下有云一本參七兩不知人參性
不能激發鍾乳故多用方可得而翼力參末並用更取助長雲母鍾乳之功子曾照翼方親製久服
無妨微但恐雄烈之性初服未便相安所以太上前雲母第六方用雲母粉天門冬茯苓各三兩
白蜜丸如梧子大日服三九稍增至三十九先須服此然後可單服餌其赤松子方又多澤瀉
澤瀉亦雲母之所畏可知前大門冬方皆預為雲母設立地步也但人之稟性不同受氣亦異
實有熱有寒初服如覺有所觸以意消息如覺體中熱膈口燥須加涼藥和粉服之若覺冷如
候氣宣通臟腑調攝方可單服涼藥無如冬地菊花熟藥無如鍾乳桂心總不出靈藥散之
服之三日力倍五日血脈充盛七日身輕等說是言色力壯盛專心修養之大略設高年
體其可一創而推譬如故衣添染須煉去宿垢方沾米色與素繪之易與璀璨功力自然
慎起居不戒房室不潔飲食亦欲藉此新效未免中道而畫常見服久相安以為藥性
為限遂率意服則有頭目運動如往車船上此反因雲母鍾乳鼓發虛陽之故當此
第一句一氣候藥性平後仍服自安或有攻除宿疾而微有不安或有服未久而切
服反成藥之無靈此都根緣淺劣而無深信久之心良可惜也聖心服之年餘

他疾勿服此藥專力服此他疾自除其行藥發為患莫測蓋緣服食諸方類多偏勝即居恆無事之人服之不檢身心不慎口味往往得力者少相阻者多是純陽有反餌金石何太愚之句而此一方與內丹若合符即蓋取雲母升舉陰中之陽天門冬降飲陽中之陰即是顛倒坎離既濟水火之仙道鍾乳以安爐鼎桂心以逗火候其餘參地等味各司抽添鉛汞之妙用力能保合太和攸久無虞服藥後禁食鯉魚生鱸流水羊血無升處即流水煮食亦無妨礙大麥損雲母性來服奪地黃力胡荽胡蒜昏濁之物修道人並宜遠之誤犯必致腹滿泄瀉前功盡廢太上曰凡服雲母禁房室履淹穢及五辛血腥之氣應效眾仙服食方服藥之後攻逐三蟲為患種種有云服後三十日身輕五十日腹中作痛一作瘡七十三蟲去有云服後五十日腸化為筋七十三蟲伏尸下有云服百日三蟲下其黑如漆有云服後二百日三蟲伏尸下其惡血從鼻出所云諸患與蟲下之期遞遠不同者制劑有緩急元氣有厚薄風土有強弱故也所以千金去不用參既資益氣之功且無反激之虞初服最為得方服久參木尤為得宜詳此一方較之內丹外丹造詣雖殊而感於貪著則一上真設此不過為接引後進之媒善誘貪夫之餌故人從此歸心以為向道之基嗟予碌碌凡夫素昧禪生之術況當跨鶴之年胡敢妄求非分應機接物而外時與先輩晤言一室之中暢發千秋之秘誠為快事逮之耆婆大士萬病丸未嘗不掩卷窮神參詳異旨猶恐臆說誤人曾製屢試有驗其靈飛一方上真心印祖祖相傳而至千金極言方之靈應惜乎未經闡發昧至今今吾不惜廣長熾然陳說上士得之永杜世緣中士得之疑殆相參下士得之妄冀延年當聞四大無常雖一丸之可恃有身無累血肉終何戀焉藉此以著不朽之業徒滋惡趣崇此以名進修之道豈憚非仙洵乎先真之不我欺吾亦無欺於後進也原夫修真鍊性雖當保守陽神辟除陰翳第陽藥性暴專賴陰藥涵養維持包力以固道心常在日用常行不假強為方是聖賢作用修身引年亦是聖賢立德之本得此日就磋磨自然心空無礙智會靈飛工夫到此藥病多除形蹟未泯之際當此更進一階洗貪著而晤真空超元關而修白業竭已靈而濟萬緣庶不負

先覺之用心是以千金採太清西嶽引導諸編末為承前啟後之卒業云

黃帝雜忌法第七

旦起目不開洗面令人目眩失明饒淚清且常言善事勿惡言勿聞惡事勿嗔怒勿叱咤呼勿嗟嘆勿唱奈何勿立膝坐而交臂膝上勿令髮覆面皆不祥勿舉足向火勿對竈罵詈凡行立坐勿背日吉勿面北坐久思不祥起凡欲行常存魁罡在頭上所向皆吉若征戰存斗柄在前以指敵吉勿面北冠帶凶勿面西北唾犯魁罡神凶勿咳嗽唾不用遠成肺病令人手足重及背痛咳嗽勿向西北大小便勿殺龜蛇勿怒目視日月喜令人失明行及乘馬不用迴顧凡過神廟慎勿輒入人必恭敬不得舉目恣意妄睨亦不得迴首顧視神廟見龍蛇勿興心驚怪亦勿注意瞻視勿見鬼怪變異之物即強抑之勿怪又路行於眾中見殊妙美女慎勿熟視而愛之此當魁罡之物無問空山曠野稠人廣眾之中皆亦如之凡山水有沙蟲處勿在中浴害人欲渡者隨驢馬後急渡不傷人有水弩處射人影即死欲渡水者以物打水其弩即散急渡不傷人諸山有孔穴入採寶者惟三月九月餘月山閉氣交犯之死凡空腹不用見尸臭氣入鼻舌上白起口常臭欲見尸者皆須飲酒見之能辟毒遠行觸熱途中逢河勿洗面生烏野

房中補益第八

論曰人生四十已下多有放恣四十已上即頓覺氣力一時衰退衰退既至眾病蜂起久而不治遂至不救所以彭祖曰以人療人真得其真故年至四十須諸房中之術夫房中術者其道甚近而人莫能行其法一夕御十人閉固為謹此房中之術畢矣兼之藥餌四時勿絕則氣力百倍而智慧日新然此方之作也非欲務於淫佚苟求快意務存節慾以廣養生此房中之微旨也是以人年四十已下即服房中之藥者皆所以速禍故年未滿四十者不可與論房中之事慾心未止兼餌補藥倍力行房不過半年精髓枯竭惟向死近少年極須慎之四十已上常固精養氣不耗可以不老又餌雲母足以愈疾延年勿服瀉藥常服補藥大佳凡御女之道不欲令氣未感動陽氣微弱即以交合必須先徐徐調和使神和意感良久

乃可令得陰氣推之須臾自強所謂弱而內迎堅急出之進退欲令疎遲情動而止不可高自投擲顛倒五臟傷絕精脉致生百病但數交而慎蜜者諸病皆愈能百接而不施瀉者長年矣凡人精少則病精盡則死不可不思不可不慎數交而一瀉精氣隨長不能使人虛也若不數交交而即瀉則不得益瀉之精氣自然生長但避微不如數交接不瀉之速也凡人習交合之時常以鼻多內氣口微吐氣自然益矣交會畢蒸熱是得氣也以薑蒲末三分白梁粉傳摩令燥既使強盛又濕瘡不生也凡欲施瀉者當閉口張目閉氣握固兩手左右上下縮鼻取氣又縮下部及吸腹小偃脊脊急以左手中指押屏翳穴長吐氣并琢齒千遍則精上補腦使人長生若精妄出則損神也仙經曰令人長生不老先與女戲飲玉漿玉漿口中津也使男女感動以左手握持思存丹田中有赤氣內黃外白變為日月徘徊丹田中俱入泥垣兩半合成一因閉氣深內勿出入但上下徐徐咽氣情動欲出急退之此非上士有智者不能行也其丹田在臍下三寸泥垣者在頭中對兩目直入內思作日月想合徑三寸許兩半放形則一為日月相擒者也雖出入仍思念所作者勿廢佳也又曰男女俱仙之道深內勿動精思臍中赤色大如雞子形乃徐徐出入情動乃退一日一夕可數十為定令人益壽男女各息意共存思之可猛念之御女之法能一月再泄一歲二十四泄皆得二百歲有顏色無疾病若加以樂則可長生也人年二十者四日一泄三十者八日一泄四十者十六日一泄五十者二十日一泄六十者閉精勿泄若體力猶壯者一月一泄凡人氣力自有強盛過人者亦不可抑忍久而不泄致生癰疽若年過六十而有數旬不得交合意中平平者自可閉固也昔貞觀初有一野老年七十餘諸余曰數日來陽氣益盛自思氣血已衰何有此盛未知垂老有此為善惡耶余答之曰是大不祥子獨不聞膏火乎夫膏火之將竭也必先暗而後明明止則滅今足下年邁桑榆久當閉精息欲茲忽春情猛發豈非反常耶竊為足下憂之子其勉歟後四旬發病而死此其不慎之效也如斯之輩非一旦疏一人以晶將來耳所以善攝生者凡覺陽事輒盛必謹而抑之不可縱心竭意以自賊也若一度制得則一度火滅一度增油若不能制縱情施瀉即是膏火將滅更去其油可不

深自防所患人少年時不知道道亦不能信行之至老乃知道便已晚矣病難養也晚而自保猶得延年益壽若年少壯而能行道者神仙速矣或曰年未六十當閉精守一為可爾否曰不然男不可無女女不可無男無女則意動意動則神勞神勞則損壽若念真正無可思者則大佳長生也然而萬無一有強抑鬱閉之難持易失使人漏精尿濁以致鬼交之病損一而當百也其服食藥物見本卷服篇中御女之法交會者當避丙丁日及弦望晦朔大風大雨大霧大寒大暑雷電霹靂天地晦冥日月薄蝕虹霓地動若御女則損人神不吉損男百倍令女得病有子必癩癧頑愚瘡疽聾瞶跛盲眇多病短壽不孝不仁又避日月星辰火光之下神廟佛寺之中井竈園廁之側塚墓尸柩之傍皆所不可夫交合如法則有福德大智善人降託胎中仍令性行調順所作和合家道自隆祥瑞競集若不如法則有薄福愚癡惡人來託胎中仍令父母性行凶險所作不成家道日否殃咎屢至雖生成長家國滅亡夫禍福之應有如影響此乃必然之理可不再思之若欲得子者但待婦人月經絕後一日三日五日擇其王相日生炁時夜半後乃施泄有子皆男必壽而賢明高壽也以月經絕後二日四日六日施泄有子必女過六日後勿得施泄既不得子亦不成人黃帝雜禁忌法曰人有所怒血氣未定因以交合令發癰疽又不可忍小便交合使人淋莖中痛面失血色及速行疲乏采入房五勞虛損少子且婦人月事未絕而與交合令人成病得白崩也水銀鹿脂不可近陰令陰痿縮

脈法凡十六類

平脈大法第一

論曰夫脈者醫之大業也不深究其道何以為醫是以古之哲醫寤寐俯仰不與常人同域造次必於醫顛沛必於醫故能感於鬼神通於天地可以濟眾可以依憑若與常人混其波瀾則庶事墮壞使夫物類將何仰焉由是言之學者必當屏棄俗情疑心於此則和鵠之功因茲可得而致也 經曰診脈之法常以平旦陰氣未動陽氣未散飲食未進經脈未盛絡脈調勻氣血未亂故適可診有過之脈切脈動靜而視精明察五色觀五臟有餘不足六腑強弱形之盛衰可以此參互訣生死之分也 又曰平脈者皆於平旦先診寸口初重指切骨定畢便漸舉指與皮毛相得於輕重之間隨人強弱肥瘦以意消息進退舉按之宜稱其浮沉諸類應於四時五行與人五臟相應輕重相薄尋狀論寒暑得失 凡人稟形氣有中適有躁靜各各不同氣脈流動亦各隨其性情故一呼脈再至一吸脈再至呼吸定息之間復一至合為五至此為平和中適者也春秋日夜正等無餘分時也其餘日則其呼而脈至多吸而脈至少或吸而脈至多呼而脈至少此則不同如冬夏日長短之異也凡氣脈呼吸法晝夜變通微四時然於呼吸定息應五至之限無有虧解猶若刻與四時有長短而歲功日數無道也若人有羸有壯其呼吸雖相壓逼而晝夜息度隨其漏刻是謂呼吸象晝夜變通微四時 夫診脈當以意先自消息壓取病人呼吸以自同而後察其脈數計於定息之限五至者為平人若有盈縮尋狀論病源之所宜也 問曰何謂三部脈答曰寸關尺也凡人脩短不同其形各異有尺寸分三關之法從肘腕中橫文至掌魚際後文却而十分之而入取九分是謂尺從魚際後文却還度取十分之一則是寸寸十分之而入取九分之中則可口也此處其骨自高故云陰得尺內有寸陽得寸內九分從寸口入却行六分為關分從關分又入六分為尺分

又曰從魚際至高骨却行一寸其中名曰寸口從寸口至尺名曰尺澤故曰尺寸寸後尺前名曰關陽出陰入以關為界如天地人為三界寸主射上焦頭及皮毛竟手上部關主射中焦腹及腰中部尺主射下焦小腹至足下部此為三部法象三才天地人頭腹足為三元也夫十二經皆有動脈獨取寸口以決五臟六腑死生吉凶之候者何謂也然寸口者脈之大會手太陰之動脈也人一呼脈行三寸一吸脈行三寸呼吸定息脈行六寸人一日一夜凡一萬三千五百息脈行五十度周於其身滿水下百刻榮衛行陽二十五度行陰亦二十五度為一周故五十度而復會於手太陰太陰者寸口也即五臟六腑之所終始故法取於寸口人有三百六十脈法三百六十日也

診五臟脈輕重法第二

初持脈如三菽之重與皮毛相得者肺部金秋三月如六菽之重與血脉相得者心部火夏三月如九菽之重與肌肉相得者脾部土旺四季如十二菽之重與筋骨相得者肝部木春三月按之至骨舉之來疾者腎部水冬三月心肺俱浮何以別之然浮而大散者心也象大浮而短澀者肺也腎肝俱沉何以別之然牢而長者肝也如木生濡而大舉指來實者腎也中是陰陽之脈也千金翼云是緩而長者脾也

指下形狀第三

浮脈舉之有餘按之不足浮而短一日沉脈舉之不足按之有餘重按之澀脈細而遲往來難且散或一止復來短而止或如散滑脈往來前却流利展轉替然與數相似一日澀源如欲脫洪脈極大在指下而大曰浮細脈小大於微常有但細耳微脈極細而軟或欲絕若有若無一日薄小也弦脈舉之無力按之如張弓弦狀一日如張弓弦按之不緊脈數如切繩狀索之無常遲脈呼吸二至去來極遲一日脈之不足按之虛數脈去來促急一日數者虛之名緩脈去來亦遲小駛於過一日脈之過大而數弱脈極軟而沉細按之欲絕指下得之乃動脈見於關上無頭尾大如豆

厥厥動搖 伏脈極重指著骨乃得一日關上沉不出名曰伏一曰手 凡脈浮大而軟按之中央空兩

邊實無兩傍有軟脈極軟而浮細細小如軟沉沉有之促脈來去數時一止 結脈往來緩時一止復來

然空 實脈大而長微強按之隱指幅幅然沉促脈來去數時一止 結脈往來緩時一止復來

脈結長生 代脈來數中指不能自還因而復動脈代者死 散脈大而散散者氣實血虛有表無裏

革脈有似沈伏實大而長微弦革為半弦與緊相類 軟與弱相類 浮與孔相類又曰浮與微

與澀相類 沈與伏相類 緩與遲相類遲相類 革與實相類實相類 滑與數相類

五臟脈所屬第四 心部在左手關前寸口亦名肝部在左手關上 腎部在左手關後尺中 肺部在右手關前寸口亦名

脾部在右手關上 腎部在右手關後尺中 心肝出左 脾肺出右 腎與命門 俱出尺部

左大順男 右大順女 關前一分 人命之主 左為人迎 右為氣口 左手司官 右手司府

人無二脈 病死不愈 諸經損減 各隨其部 三陰三陽一云按 鍼入病愈 脈有三部 陰陽相乘

陽病治府府外 奇邪所舍 如何捕取 因息遊布 津液流通 隨時動作 微象形容

榮衛氣血 而行人躬 呼吸出入 上下於中 一時之間 變無經常 尺寸參差 或短或長

春弦秋浮 冬沉夏洪 察色觀脈 大小不同 心迷意惑 動作紀綱 願為縷陳 今得分明

上下乖錯 或存或亡 病輒改易 進退低昂 榮衛流行 不失銜銓 腎沉心洪 肺浮肝弦

此自常經 不失銖分 出入升降 漏刻周旋 水下二刻 脈一周身 旋復寸口 虛實見焉

變化相乘 陰陽相干 風則浮虛 寒則緊弦 沉潛水畜 支飲急弦 動弦為痛 數洪熱煩

設有不應 知變所緣 三部不同 病各異端 太過可怪 不及亦然 邪不空見 終必有奸
審察表裏 三焦別分 知邪所舍 消息診看 料度腑臟 獨見若神

分別病形狀第五

脈數在肺 脈遲在臟 脈長而弦病在肝 出於肝 脈小血少病在心 病出於心 脈下堅上虛病在脾胃 脈滑一作微 浮病在肺 脈沉而堅 病在腎 脈滑者多血少氣 脈澀者少血多氣 脈大者血氣俱多又云脈來大而堅者血氣俱實 脈小者血氣俱少又云脈來細而微者血氣俱虛 脈沉細滑疾者熱 脈遲緊為寒 熱澀遲沉細為寒 脈盛滑緊者病在外熱 脈小實而緊者病在內冷 脈小弱而澀謂之久病 脈浮滑而疾謂之新病 脈浮滑其入外熱風走刺有飲難治 脈沉而緊上焦有熱下寒得冷即便下 脈沉而細下焦有寒小便數時苦絞痛下利重 脈浮緊且滑直者外熱內冷不得大小便 脈洪大緊急病速進在外苦頭痛發熱癰腫 脈細小緊急病速進在中寒為痼瘕積聚腹中刺痛 脈沉重而直前絕者病血在腸間 脈沉重而不散者因寒食成癥 脈直前而中散絕者病消渴 浸云病 脈沉重前不至寸口徘徊絕者病在有病遁尸 脈左轉而沉重者氣微傷在胸中 脈右轉出不至寸口者內有肉癥 脈累累如貫珠不前有風寒在大腸伏留不去 脈累累如止不至寸口軟者結熱在腸膜中伏留不去 脈直前左右彈者病在血脈中胫血也 脈後而左右彈者病在筋骨中也 脈前大後小頭痛目眩 脈前小後大胸滿短氣 上部有脈下部無脈雖其人當吐不吐者死 上部無脈下部有脈雖困無所苦 夫脈者血之府也 長則氣治 短則氣病 數則煩心 大則病進 上盛則氣高 下盛則氣脹 代則氣衰 細太素則氣少 澀則心痛渾渾革革至如涌泉病進而危 弊弊綽綽其去如弦絕者死 短而急者病在上 長而緩者病在脾 沉而弦急者病在內 浮而洪大者病在外 脈實者病在內 脈虛者病在外 在上為表在下為裏 浮為在表沉為在裏 滑為實為下氣為陽 數為虛為熱 浮為風為虛 動為痛為驚 沉為水為實

鬼疰 癰腫 癰腫自弦弦數多熱弦遲多寒 微則為虛 代散則死 弦為痛痺 為風症 偏弦為飲 雙弦則

腸下拘急而痛其人澀澀惡寒 脈大寒熱在中 脈伏者霍亂 安卧脈盛謂之脫血 凡亡汗肺中

寒飲冷水咳嗽下利胃中虛冷此等其脈並緊 浮而大者為風又為中風頭痛鼻塞 浮而緩者皮膚

不仁風寒入肌肉 滑而浮散者癰瘕風 滑為鬼症 澀而緊瘵病 浮洪大長者風眩癰疾 大堅

疾者癰病 弦而鉤脇下如刀刺狀如蜚尸至困不死 緊而急者遁尸 洪大者傷寒熱病浮洪大者

傷寒秋吉春成病 浮而滑者宿食 浮滑而疾者食不消脾不磨 短疾而滑酒病 浮而細滑傷飲

避而濇中寒有癥結 駛而緊積聚有擊痛 弦急疝瘕小腹痛又為瘵病 為風症 遲而滑者脹 盛

而急者脹 弦小者寒癖 沉而弦者懸飲內痛 弦數有寒飲冬夏難治 緊而滑者吐逆 小弱而

澀胃反 遲而緩者有寒 微而緊者有寒 沉而澀者腹臟有冷病 微弱者有寒少氣 實緊胃中

有寒若不能食時時利者難治 一作時時 滑數心下結熱盛 滑疾胃中有熱 緩而滑曰熱中 沉

而急病傷水暴發虛熱 浮而絕者氣病 大而滑者短氣 浮短者其人肺傷諸氣微少不過一年死

法當欬嗽 沉而數中水冬不治自愈 短而數心痛心煩 弦而緊脇痛臟傷有瘀血 一作有 沉而

滑為下重亦為脅痛 脈細而滑按之虛因急恃直者僂仆從高墮下病在內 微浮者秋吉冬成病

微數雖甚不成病不可勞 浮滑疾緊者以合百病久易愈 陽邪來見浮洪 陰邪來見沉細 水穀

來見堅實 脈來乍大乍小乍長乍短者為崇 脈來洪大嬌嬌者崇 脈來沉沉澤澤四肢不仁而重

者崇 脈與肌肉相得久持之至者可下之 弦小緊者可下之 緊而數發寒熱必下乃愈 弦遲者

宜溫樂 緊數者可發其汗 三關主對法第六 諸浮諸沉諸弦諸緊諸澀諸滑若在寸口膈以上病 部若在關上胃以下病 部若在尺中腎以下病 部

平寸口脈主對法

手寸口脈滑而遲不沉不浮不長不短為無病左右同法 寸口太過與不及寸口之脈中手短者曰頭痛中手長者曰足脛痛中手促上擊者曰肩背痛 寸口脈沉而堅者病在中 寸口脈浮而盛者曰病在外 寸口脈沉而弱者曰寒熱及病瘕小腹痛 又作中氣 寸口脈沉而弱髮必墮落 寸口脈沉而緊苦心下有寒時時痛有積邪 寸口脈沉而滑者胸中有水氣面目腫有微熱為風水 寸口脈沉而大而滑沉即為血實滑即為氣實血氣相搏入臟即死入腑即愈 寸口脈沉胸中短氣 寸口脈沉而喘者寒熱 寸口脈浮而滑者頭中痛 寸口脈浮大按之反澀尺中亦微而澀故知有滯氣宿食 寸口脈弦而緊弦即衛氣不行衛氣不行即惡寒水流走腸間 寸口脈緊或浮膈上有寒肺下有熱 脈緊上寸口者中風風頭痛亦如之 翼云亦為陽寒則痛 脈弦上寸口者宿食浮者頭痛 寸口脈弦大婦人半產漏下男子亡血失精 寸口脈微而弱微則惡寒弱則發熱當發不發骨節疼煩當煩不煩熱極汗出寸口脈微而弱氣血俱虛男子吐血婦人下血嘔汁出 寸口脈動而弱動即為驚弱即為悸 寸口脈緩而遲緩即為虛遲即為寒虛寒相搏則欲溫食食令即咽痛 寸口脈遲而緩遲即為寒緩即為氣寒氣相搏則絞而痛 寸口脈遲而澀遲即為寒澀為少血 脈來過寸入魚際者遺尿脈出魚際逆氣喘息 寸口脈實者心勞 寸口脈微澀如羹上肥陽氣微 連連如蜘蛛絲陰氣衰 兩手前部陽絕者苦心下寒腰膝中熱 寸口脈偏絕則臂僻不遂兩手俱絕者不可治 寸口來暫大暫小者陰絡也苦陰風痺應時自發身洗洗也 寸口脈來暫小暫大者陽絡也苦皮膚病汗出惡寒下部不仁 寸口脈浮中風發熱頭痛宜服桂枝湯葛根湯鍼風池風府向火炙身厚治風膏覆令汗出 寸口脈緊苦頭痛是傷寒宜服麻黃湯發汗鍼眉衝顙摩傷寒膏 寸口脈微苦寒為衄宜服五味子湯麻黃葉煎膏令汗出 寸口脈數為吐以有熱在胃腕重胸中宜服藥吐之及鍼胃腕服除熱湯 若傷寒七八日至十日熱在中間煩滿而渴者宜服知母湯 寸口脈洪大胸脇滿宜服生薑湯白薇丸亦可紫菀湯下之

上脘期門章門 寸口脈緩皮膚不仁風氣在肌肉宜服防風湯以藥薄身之佳矣諸治風穴 寸口脈滑陽實胸中雍滿吐逆宜服前胡湯鉞太陽巨關瀉之 寸口脈弦心下偏痛微頭痛心下有水氣宜服甘遂丸鉞期門瀉之 寸口脈弱陽氣虛弱自汗出宜服茯苓湯內補散壯通飲食消息勿極勞鉞胃管補之 寸口脈澀是胃氣不足宜服乾地黃湯自養調和飲食鉞胃管一作三里補之 寸口脈孔吐血微孔者衄血空虛去血故也宜服竹皮湯黃土湯炙臈中 寸口脈伏胸中逆氣噎塞是諸氣上衝胸中宜服前胡湯大三建丸鉞巨關瀉之 寸口脈沉胸中引脇痛胸中有水氣宜服澤漆湯鉞巨關瀉之 寸口脈軟弱自汗出是虛損病宜服乾地黃湯著預丸內補散牡蠣散并粉身鉞大衝補之 寸口脈遲上焦有寒心痛咽酸吐酸水宜服附子湯生薑湯朱實丸調和飲食以暖之 寸口脈實即生熱在脾肺嘔逆氣塞虛則生寒在脾胃食不消化熱宜服竹葉湯葛根湯寒宜服朱實丸生薑湯 寸口脈細發熱嘔吐宜服黃芩龍膽湯吐不止宜服橘皮枯梗湯及炙中府

平關脈主對法

關上脈浮而大風在胃中張口肩息心下澹澹食欲嘔 關上脈微浮積熱在胃中嘔吐蛇蠍心健忘關上脈滑而大小不均必吐逆是為病方欲求不出一二日復欲發動其人欲多飲飲即注利如利止者生不止者死 關上脈緊而滑者蛇動 關上脈弦而長燥作有痛如刀刺之狀在臍左右上下有經云關上脈澀而堅大而實按之不減有力為中焦實有伏結在脾肺氣塞實熱在胃中 關上脈臍左右上下襜褕大而尺寸細者其人必心腹冷積聚瘕結聚欲熱飲食 關上脈時來時去乍大乍小乍疎乍數者胃中寒熱羸劣不欲飲食如瘕狀 關上脈浮腹滿不欲食浮為虛滿宜服平胃丸茯苓湯生薑前胡湯鉞胃管先瀉後補之 關上脈緊心下苦滿痛為實宜服朱實當歸湯加大黃二兩佳經云又大黃鉞巨關下脫瀉之 關上脈微為胃中冷心下拘急宜服附子湯生薑湯附子丸鉞巨關補之 關上脈數胃中有客熱宜服知母湯一作除熱湯鉞巨關上脫瀉之 關上脈緩不欲食此脾胃氣不足宜服平胃

九補脾湯及鉞草門補之 關上脈滑胃中有熱滑為熱實氣滿故不欲食食即吐逆宜服朴硝麻黃湯

平胃九一作紫苑湯人參大平胃丸 鉞胃脘瀉之 關上脈弦胃中有冷心下厥逆脈弦胃氣虛宜服茱萸湯溫調飲

食鉞胃脘補之 關上脈弱胃氣虛胃中有客熱脈弱為虛熱作病且說云有熱不可大攻之熱去即寒

起宜服竹葉湯及鉞胃脘補之 關上脈虛細腹滿宜服生薑湯茱萸湯白微丸鉞灸三脘 關上

脈澀血氣逆冷脈澀為血虛宜服乾地黄湯四補散鉞足太衝上補之 關上脈孔大便去血宜服生地

黃并生竹皮湯灸臍膺若重下去血鉞關元甚者服龍骨丸關元一作巨關 關上脈伏有水氣澹泄宜服溫脾

丸鉞關元利小便止澹泄使止 關上脈洪胃中熱必頭滿宜服平胃丸鉞胃脘先瀉後補之 關上脈

沉心下有冷氣苦滿吞酸宜服白微丸茯苓丸附子湯鉞胃脘補之 關上脈軟苦虛令脾虛氣弱重一

病宜服赤石脂湯女萎丸鉞胃脘補之 關上脈遲胃中寒宜服桂枝丸茱萸湯鉞胃脘補之 關上

實胃中痛宜服梔子湯茱萸烏頭丸鉞胃脘補之 關上脈牢脾胃氣塞盛熱即腹滿嚮嚮宜服紫

瀉脾丸鉞灸胃脘瀉之

平尺脈主對法

尺脈浮者客陽在下焦 尺脈弱者下焦冷無陽氣上熱衝頭面 尺脈弱寸強胃絡脈傷 尺

疾面赤如醉外熱則病 尺脈細微澹泄冷利素問云尺寒脈細謂之後泄 尺脈虛小足脛寒痿痺脚疼

下血不利多汗素問云夫澀脈滑謂之多汗 尺脈沉而滑者寸白蟲 尺脈細而急者筋攣痺不能行

熱在脬中小便赤痛 尺脈粗而熱者謂之熱中腰膝疼小便赤熱 尺脈按之不絕婦人血

應和滑者男子氣血實婦人即為妊娠 尺脈來而斷絕者男子小腹有滯氣婦人月水不

弱內蘊熱手足逆冷汗出 尺脈俱沉關上無有者苦心下喘 尺脈俱沉關上若有苦

冷脚痺 尺脈微少心力不欲言血氣不足其人脚弱短氣 尺脈俱數手足頭面有熱

頭面有冷風 尺脈浮下熱風小便難宜服瞿麥湯滑石散鉞橫骨關元瀉之 尺脈

歸湯灸天樞關元補之 尺脈微厥逆小腹中拘急有寒氣宜服小建中湯鉞氣海 尺脈數惡寒臍
下熱痛小便赤黃宜服雞子湯白魚散鉞橫骨瀉之 尺脈緩脚弱下腫此一本無小便難有餘瀝宜服滑
石湯瞿麥散鉞橫骨瀉之 尺脈滑血氣實經脈不利宜服朴硝煎大黃湯下去經血鉞關元瀉之 尺
脈弦小腹疼小腹及脚中拘急宜服建中湯當歸湯鉞氣海瀉之 尺脈弱氣少發熱骨煩宜服前胡湯
乾地黄茯苓湯鉞關元補之 尺脈澀足脛逆冷小便赤宜服附子四逆湯鉞足太衝補之 尺脈扎下
焦虛小便去血宜服竹皮生地黃湯灸丹田關元 尺脈伏小腹痛癰疽水穀不化宜服大平胃丸枯梗
九鉞關元補之 尺脈沉腰背痛宜服腎氣丸鉞京門補之 尺脈軟脚不收風痺此一本無小便難宜服
瞿麥湯白魚散鉞關元瀉之 尺脈牢腹滿陰中急宜服葶藶黃丸鉞丹田關元中極 尺脈遲下焦
有寒宜服桂枝丸鉞氣海關元瀉之 尺脈實小腹痛小便不禁宜服當歸湯加大黃一兩利其大便鉞
關元補之

五臟積聚第七

人病有積有聚有穀氣一作擊夫積者臟病終不移也聚者腑病發作有時展轉痛移為可治也穀氣者脇
下牽痛按之則愈愈而復發夫病已愈不得復發發即為穀氣也 諸積大法脈來細軟附骨者為積也
寸口結者積在胸中 微出寸口積在喉中 關上結者積在臍旁 關下微者積在小腹 尺中結積
在氣衝 上關上積在心下 脈出在左積在左 脈出在右積在右 脈兩出積在中央各以其部處
之 寸口沉而橫者脇下及腹中有積積痛 脈弦腹中急痛腰背痛相引腹中有寒疝瘕 脈弦緊而
細微者癥也 夫寒痺癥瘕積聚之脈狀皆弦緊 若在心下即寸弦緊 在胃脘即關弦緊 在臍下
即尺弦緊 一云關脈長弦有積在臍左右上下 又脈癥法 左手脈橫癥在左 右手脈橫癥在右
脈頭大在上頭小在下 又一法 橫脈見左積在右 見右積在左 偏得洪實而滑亦為積 弦
緊亦為積為寒痺為疝痛 內有積不見脈難治 見一脈相應為易治 諸不相應為不合治也 左

手脈大右手脈小上病在左脇下病在左足 右手脈大左手脈小上病在右脇下病在右足 脈弦而伏者腹中有癥不可轉也必死不治 脈來細沉而直者身有癰腫腹中有伏梁 脈來沉而虛者泄注也 脈來小沉實者胃中有積聚不可下食即吐

陰陽表裏虛實第八

弦為少陽 緩為陽明 洪為太陽三陽也 微為少陰 遲為厥陰 沉為太陰三陰也 脈有一陰

一陽 一陰二陽 一陰三陽 有一陽一陰 一陽二陰 一陽三陰如此言之寸口有六脈俱動耶

然經言如此者非有六脈俱動也謂浮沉長短滑澀也 凡脈浮滑長者陽也沉澀短者陰也所以言一

陰一陽者謂脈來沉而滑也一陰二陽者脈來沉滑而長也一陰三陽者謂脈來浮滑而長時一沉也所

以言一陽一陰者謂脈來浮而澀也一陽二陰者謂脈來長而沉澀也一陽三陰者謂脈來沉澀而短時

一浮也各以其經所在言病之逆順也 脈有陽盛陰虛陰盛陽虛何謂也然浮之損小沉之實大故云

陰盛陽虛 沉之損小浮之實大故曰陽盛陰虛是謂陰陽虛實之意也 凡脈浮大數動長滑陽也沉

澀弦弱短微陰也陽病見陰脈者逆也主死陰病見陽脈者順也主生 聞前為陽關後為陰陽數即吐

陰微即下陽弦則痛陰弦則腹痛依陰陽察病也 又尺脈為陰陰脈常沉而遲寸關為陽陽脈但浮而

速 尺脈上不至關為陰絕寸脈下不至關為陽絕陰絕而陽微死不治 呼為表裏腑吸為裏臟

陽微不能呼陰微不能吸 呼吸不足胸中短氣 弱反在關濡反在顛微反在上澀反在下微即陽氣

不足煩熱汗出澀即無血厥而且寒 諸腑脈為陽主熱諸臟脈為陰主寒陽微則汗陰浮目下微即陽氣

陽數口生瘡陰數加微必惡寒煩擾而不得眠 陽乳吐血 數則吐血 陰乳下血 脈經作陰 陽微無

陰則嘔 寸口脈浮大而疾者名曰陽中之陽病苦煩滿身熱頭痛腹中熱 寸口脈沉細者名曰陽中

之陰病苦悲傷不樂惡聞人聲少氣時汗出陰氣不通 不通一臂不能舉 尺脈沉細者名

曰陰中之陰病苦兩脛酸疼不能久立陰氣衰小便餘瀝陰下凝瘕 尺脈滑而浮大者名曰陰中之陽

也

病苦小腹滿不能溺溺即陰中痛大便亦然 尺脉牢而長關上無有此為陰干陽其人苦兩脰重小
腹引腰疼 寸口壯大尺中無有此為陽干陰其人苦腰背痛陰中傷足脰寒 人有三虛三實者何謂
也然有脉之虛實有病之虛實有診之虛實脉之虛實者脉來濡者虛牢者實也病之虛實者出者為虛
入者為實言者為虛不言者為實緩者為虛急者為實也診之虛實者瘰者為虛痛者為實外痛內快為
外實內虛內痛外快為內實外虛故曰虛實也 問曰何謂虛實答曰邪氣盛則實精氣奪則虛何謂重
實所謂重實者大熱病氣熱脉滿是謂重實也 脉盛皮熱腹脹前後不通愜者為五實 脉細皮寒氣
少泄利注前後飲食不入為五虛

何時得病第九

何以知人露卧得病陽中有陰也 何以知人夏月得病諸陽入陰也 何以知人春得病無肝脈也
無心脉夏得病 無肺脉秋得病 無腎脉冬得病 無脾脉四季之月得病

扁鵲華佗察聲色要訣第十

病人五臟已奪神明不守聲嘶者死 病人循衣縫譫語者不可治 病人陰陽俱絕掣衣撮空妄言者
死 病人妄語錯亂及不能語者不治熱病見此可治 病人陰陽俱絕笑音不能言三日半死 病人
兩目皆有黃色起者其病方愈 病人面黃目青者不死青如草滋死 病人面黃目赤者不死赤如赭
血死 病人面黃目白者不死白如枯骨死 病人面黃目黑者不死黑如始者死 病人面黃目青者
不死 病人面黑目青者不死 病人面青目白者死 病人面赤目青者六日死 病人面黃目青者
九日死是謂亂經 飲酒當風邪入胃經膽氣妄洩目則為青雖有夭救不可復生 病人面赤目白者
十日死 憂恚思慮心氣內索面色反好急求棺槨十日死 病人面白目黑者死謂榮華已去血脉空
索 病人面黑目白者八日死腎氣內傷病因留積 病人面青目黃者五日死 病人者心心痛短氣
脾竭內傷百日復愈能起傍徨因坐於地其立倚牀能治此者可謂神良 病人面無精光若土色不受

飲食者四日死 病人目無精光及牙齒黑色者不治 病人耳目鼻口有黑色起入於口者必死 病人耳目及顙頰赤者死在五日中午 病人黑色出於額土髮際下直鼻脊兩顙上者亦死在五日中午 病人及不病人黑色若白色起入目及口鼻者死在三日中午 病人及健人面忽如馬肝色望之如青近之如黑者死 病人面黑目直視患風者死 病人面黑脣青者死 病人面青脣黑者死 病人面黑兩脇下滿不能自轉側者死 病人目回回直視肩息者一日死 病人陰結陽絕目稍脫恍惚者死 病人陰陽絕竭目眇陷者死 病人眉系傾者七日死 病人口如魚口不能復閉而氣出多不返者死 病人口張者三日死 病人脣青人中反者三日死 病人脣反人中滿者死 病人脣口忽乾者不治 病人脣腫齒焦者死 病人齒忽變黑者十三日死 病人舌卷即縮者必死 病人汗出不流舌卷黑者死 病人髮直者十五日死 病人髮如乾麻善怒者死 病人髮與眉衝起者死 病人爪甲青者死 病人爪甲白者不治 病人手足爪甲下肉黑者八日死 病人榮衛竭絕面浮腫者死 病人平腫其面蒼黑者死 病人手掌腫無文者死 病人臍腫反出者死 病人陰囊莖俱腫者死 病人脈絕口張足腫者五日死 病人足跌腫嘔吐頭重者死 病人足跌上腫兩膝大如斗者十日死 病人卧遺尿不覺者死 病人尿臭者不可治 肝病皮白肺之日庚辛死 心病目黑腎之日壬癸死 脾病脣青肝之日甲乙死 肺病頰赤目腫心之日丙丁死 腎病面腫脣黃脾之日戊己死 青欲如蒼璧之澤不欲如藍 赤欲如帛裏朱不欲如赭 白欲如鵝羽不欲如鹽 黑欲如重漆不欲如炭 黃欲如羅裏雄黃不欲如黃土

診五臟六腑氣絕證候第十一

病人肝絕八日死何以知之面青但欲伏眠目視不見人汗一作出如水不止一日二 病人膽絕七日死何以知之眉為之傾 病人筋絕九日死何以知之手足爪甲青呼罵不休一日八 病人心絕一日死何以知之肩息回視立死一日 病人腸小腸絕六日死何以知之髮直如乾麻不得屈伸自干

不止 病人脾絕十二日死何以知之口令是腫脹熱膿泄利不覺出無時度日病人胃絕五日死何以知之春痛腹中重不可反覆平旦死病人內絕六日死何以知之耳乾舌腫溺血大便赤泄利無度得絕則死病人腎絕四日死何以知之齒為暴枯面為正黑目中黃色腰中欲折自汗出如流水平旦死病人情絕齒黃落十日死諸浮脈無根者皆死已上五臟六腑為根也

診四時相反脈第十二

春三月木旺肝脈治當先至心脈次之肺脈次之腎脈次之此為至相順脈也到六月土旺脾脈當先至而反不至反得腎脈此為腎反脾也七十月死何為腎反脾夏火旺心脈當先至而反得腎脈是謂腎反脾期五月六月忌丙丁 脾反肝三十日死何謂脾反肝春肝脈當先至而反不至脾脈先至是謂脾反肝期正月二月忌甲乙 腎反肝三歲死何謂腎反肝春肝脈當先至而反不至腎脈先至是謂腎反肝期七月八月忌庚辛 腎反心二歲死何謂腎反心夏心脈當先至而反不至腎脈先至是謂腎反心期六月忌戊己 此中不論肺金之氣疎略未喻指南又推五行亦頗顛倒待求別錄上 凡療病察其形貌神氣色澤脈之盛衰病之新故乃可治之 形氣相得色澤以浮脈從四時此為易治形氣相失色天不澤於腎堅甚脈逆四時此為難治 逆四時者春得肺脈夏得腎脈秋得心脈冬得脾脈其至皆懸絕澀者曰逆 春夏沉澀秋冬浮大病熱脈靜世則脈大脫血脈實病在中脈堅實病在外脈不實名逆四時皆難療也 凡四時脈皆以胃氣為本雖有四時王相之脈無胃氣者難療也何為胃氣脈來弱而滑者是也命曰易治

診脈動止投數疎數死期年月第十三

脈一動一止二日死一經云一日死 脈二動一止三日死 脈三動一止四日死或五日死 脈四動一止六日死 脈五動一止七日死或五日死 脈六動一止八日死 脈七動一止九日死 脈八動

一止十日死 脈九動一止九日死又云十一日死一經云十三日死或立春死 脈十動一止立春死
一經云立夏死 脈十一動一止立夏死一經云夏至死又云立秋死 脈十二動一止立秋死
一經云立冬死 脈十四動十五動一止立冬死一經云立夏死 脈二十動一止一歲死或立秋死
脈二十一動一止二歲死 脈廿五動一止三歲死一經云一歲死又云立冬死 脈三十動一止二歲死
或三歲死 脈三十五動一止三歲死 脈四十動一止四歲死 脈五十動一止五歲死不滿五十動
一止五歲死 五行氣畢陰陽數同榮衛出入經脈通流晝夜百刻五德相生脈來五十投而不止者五
臟皆受氣即無病也 脈來四十投而一止者一臟無氣却後四歲春草生而死 脈來三十投而一止
者二臟無氣却後三歲夏熟時而死 脈來二十投而一止者三臟無氣却後二歲桑柘赤而死 脈來
十投而一止者四臟無氣歲中死得節不動出清明死遠不出穀雨死矣 脈來五動而一止者五臟無
氣却後五日而死 脈一來而久住者宿病在心主中治 脈二來而久住者病在肝枝主中治 脈三
來而久住者病在脾下中治 脈四來而久住者病在腎間中治 脈五來而久住者病在肺枝中治
五脈病虛贏人得此者死所以然者藥不得而治鍼不得而及盛人可治氣全故也

扁鵲診諸反逆死脈要訣第十四

扁鵲曰夫相死脈之氣如羣鳥之聚一馬之馭系水交馳之狀如懸石之落出筋之上藏筋之下堅關之
裏不在榮衛同候交射不可知也 脈病人不病脈來如屋漏雀啄者死 屋漏者其來絕而止時復起
而疾絕止又經言得病七八日脈如屋漏雀啄者死 脈來如彈石去如解索者死 彈石者脈來如石
後頻來也又經言得病七八日脈如屋漏雀啄者死 脈來如彈石去如解索者死 彈石者脈來如石
動數而隨散亂 脈困病人脈如蠅之遊如魚之翔者死 起起難速而再再伏尋復速沒不知所在久乃復
無後次緒也 脈如懸薄卷索者死 脈如轉豆者死 脈如偃刀者死 脈滿滿不去者死 脈忽去忽來
而久住者是也 脈如懸薄卷索者死 脈如轉豆者死 脈如偃刀者死 脈滿滿不去者死 脈忽去忽來
暫止復來者死 脈中後者死 脈勿絕者死 上下分 脈有表無裏者死 經名曰結去即死何為結脈口指
下如麻子動搖屬腎名曰結去死近也 脈五來不復增減者死 經名曰代何謂代脈五來一止也 脈七

來是人坐一息半時不復增減亦名曰代正死不疑 經言病或有死或有不治自愈或有連年月不已

其死生存亡可切脈而知之耶設病者閉目不欲見人脈當得肝脈弦急而長若反得脈浮短而澀者死

病若開目而渴心下牢者脈當得緊實而數反得沉滑而微者死 病吐血衄血者脈當得沉細而反

得浮大牢者死 病若譫言妄語身當有熱脈當洪大而反得手足四逆脈反沉細微者死 病大腹而

泄脈當微細而澀反得緊大而滑者死 經言形脈與病相反者死奈何然病若頭痛目痛脈反短澀者

死 病若腹痛脈反浮大而長者死 病腹滿而喘脈反沉而滑利者死 病四肢厥逆脈反浮大而短

者死 病耳聾脈反浮大而澀者死 翼云脈大者生 沉細逆者難治 病目眈眈脈反大而緩者死 左有病而右痛右

有病而左痛下有病而上痛上有病而下痛此為逆逆者死不可治 脈來微細而絕者人病當死 脈

來沉而絕濡浮而不止推手者半月死 一作半日 人病脈不病者生 脈病人不病者死 人病尸厥呼之

不應脈絕者死 脈當大反小者死 肥人脈細小如絲欲絕者死 羸人脈躁者死 人身澀而脈來

滑者死 人身滑而脈來澀者死 人身小而脈來大者死 人身大而脈來小者死 人身短而脈來

長者死 人身長而脈來短者死 尺脈上應寸口大遲有半日死 脈經云尺脈不應寸時如駛半日死 診五臟六腑十

二經脈皆有相反有一反逆即為死候也 診百病死生要訣第十五

凡診脈當視其人大小短長及性氣緩急脈之遲速大小長短皆如其人形性者吉反之者凶 診傷寒

熱盛脈浮大者生沉小者死 傷寒已得汗脈沉小者生浮大者死 溫病三四日以下不得汗脈大疾

者生脈細小難得者死不治 溫病時行大熱其脈細小者死 脈經云時行作權便 溫病下利腹中痛甚者死不

治 溫病汗不出出不至者死 厥逆汗出脈堅強急者生虛緩者死 熱病二三日身熱腹滿頭

痛食飲如故脈直而絕者八日死 四五日頭痛腹痛而吐脈來細強十二日死 八九日頭不疼身不

痛目不赤不變而反利脈來牒牒按之不彈手時大心下堅十七日死 熱病七八日脈不軟 一作不

散一作者當瘡瘡後三日汗不出者死熱病七八日其脈微細小便不利加暴口燥脈代古焦結黑者

死熱病來得汗脈盛躁疾得汗者生不得汗者難瘥熱病已得汗脈靜安者生脈躁者難治熱病

脈躁盛而不得汗者此陽氣之極也十死不治熱病已得汗脈常躁盛此陰氣之極也亦死太素作

熱病已得汗常大熱不去者亦死一作熱病已得汗熱未去脈微躁者慎不得刺治也熱病發熱甚

者其脈陰陽皆竭慎勿刺不汗出必下利診人被風不仁痿蹠其脈虛者生榮氏病源云堅急疾者死

診癰病虛則可治實則死又云脈實堅者生脈沉細小者死癰病脈搏大滑者久久自己其脈沉小

急實不可治小堅急亦不可瘥診頭痛目痛久視一作無所見者死診人心腹積聚其脈堅強急者

生虛弱者死又實強者生沉者死其脈大腹大脹四肢逆令其人脈形長者死腹脹滿便血脈大時

絕及下血脈小疾者死心腹痛痛不得息脈細逆者生堅大疾者死腸辟使血身熱則死寒則生

腸辟下白沫脈沉則生浮則死腸辟下膿血脈懸絕則死滑大則生腸辟之屬身熱脈不懸絕滑大

者生弦澀者死以藏期之腸辟下膿血脈沉小流連者生數疾且大有熱者死腸辟筋攣脈小細安

靜者生脈浮大緊者死洞泄食不化下膿血脈微小者生緊急者死泄注脈緩時小結者生浮大數

者死蠱蝕陰症其脈虛小者生緊急者死欬嗽脈沉緊者死浮直者生浮軟者生小沉伏匿者死

欬嗽羸瘦脈形堅大者死欬嗽脫形發熱脈小堅急者死肌瘦下脫形熱不去者死欬而嘔腹脹

且泄脈弦急欲絕者死吐血血動血脈滑小弱者生實大者死汗出若動脈小滑者生大躁者死唾

血脈緊強者死滑者生吐血而氣上氣其脈數有熱不得卧者死傷寒家咳而上氣脈數散者死謂

其人形損故也上氣喘息低昂脈滑手足溫者生脈澀四肢寒者死上氣面浮腫肩息其脈大不可

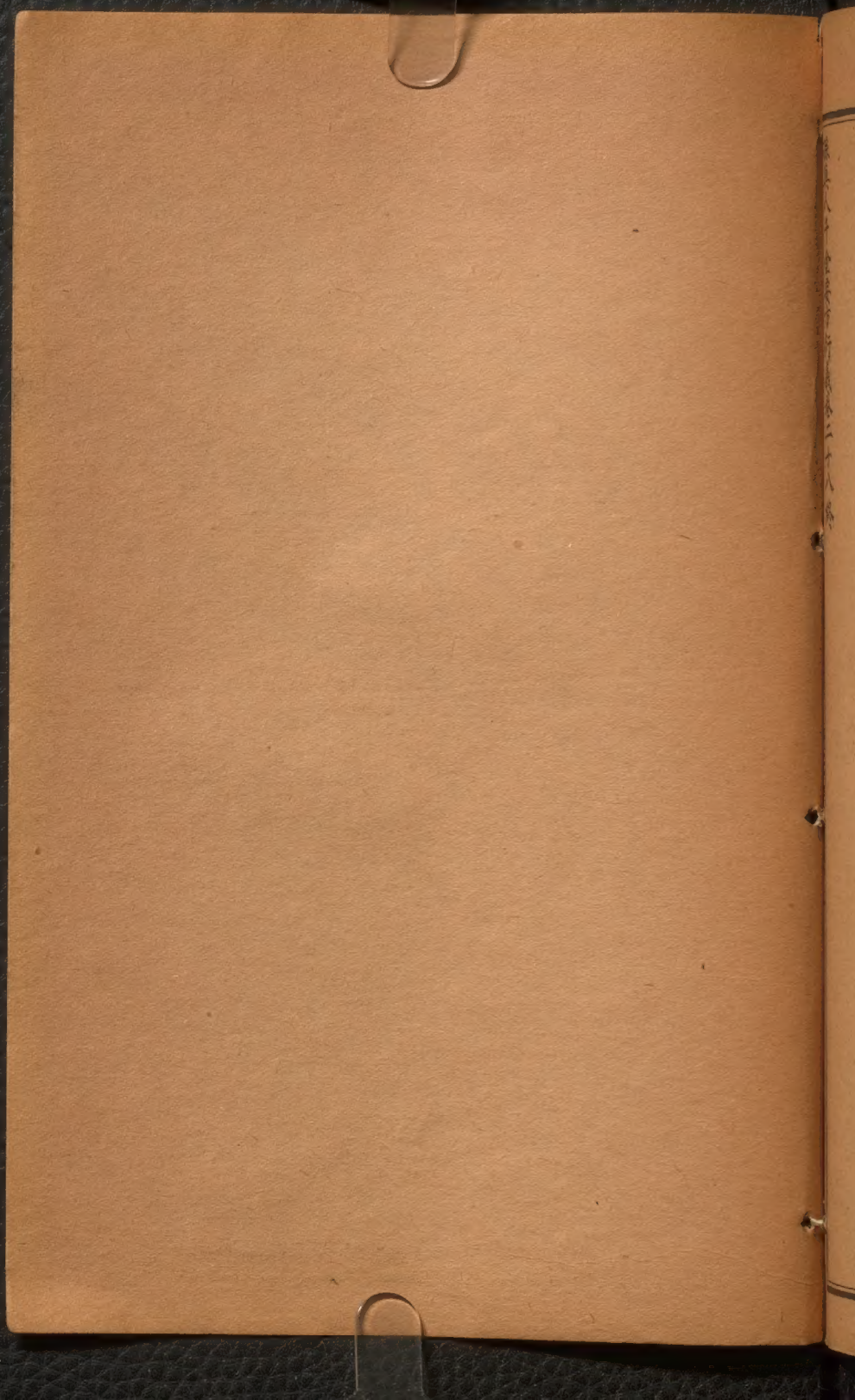
治加利必死一作上氣注液其脈虛澀伏匿者生堅強者死寒氣上攻脈實而順滑則生實而逆

澀則死太素云寒氣暴上脈滿實何如曰實而滑生也實而逆則死其形益滿何如曰舉形益滿者脈急

寒也消渴脈數大者生細小浮短者死消瘴脈實大病久可治弦小堅急病久不可治消渴脈

千金要方卷之九

而緩亦死虛而弦急癲病亦死 三部脈實而長長病得之死實而滑長病得之生卒病得之死實而緩亦生實而緊亦生實而緊急癲病可治 三部脈強非稱其人病便死 三部脈羸非稱其人病得之死 三部脈粗長病得之死卒病得之生 三部脈細而軟長病得之生細而數亦生微而緊亦生 三部脈微而伏長病得之死 三部脈軟長病得之不治自愈治之反死卒病得之生 三部脈浮而結長病得之死 三部脈孔長病得之生 三部脈弦而數長病得之生卒病得之死 三部脈革長病得之生卒病得之死 三部脈堅而數如銀釵股蠱毒必死數而軟蠱毒病得之生 三部脈澹澹如羹上肥長病得之死卒病得之生 三部脈連連如蜘蛛絲長病得之死卒病得之生 三部脈如水淹然流長病不治之死 三部脈如角弓長病得之死 三部脈累累如貫珠長病得之死 三部脈如雀啄長病七日死 三部脈如金自愈治之反死 三部脈如屋漏長病十四日死 脈經云十日死 三部脈如雀啄長病七日死 三部脈如金中湯沸朝得暮死夜半得日中死日中得夜半死 三部脈急切腹間病又婉轉腹痛鍼上下瘥



8957c

1915

V. d. n.s. 27-28